

DOMENICA 16 GENNAIO – DONNAS (località Crestella)

**CAMPIONATO REGIONALE INDIVIDUALE DI CROSS
ASSOLUTO E DI CATEGORIA**

RITROVO ORE 9.00 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 9.30 - INIZIO GARE ORE 10.00

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'ASD Atl. Pont Donnas

PROGRAMMA TECNICO

GARE UOMINI

SENIORES /PROMESSE km 10
JUNIORES km 8
MASTER km 6
ALLIEVI km 5

GARE DONNE

SENIORES/PROMESSE km 8
JUNIORES km 6
ALLIEVE km 4
MASTER km 4

ORARIO GARE

Ore 10.00 – cross maschile assoluto km 10
Ore 10.50 – cross femminile assoluti e cross juniores maschile km 8
Ore 11.30 – cross juniores femminile e cross master maschile km 6
Ore 12.00 – cross allievi km 5
Ore 12.20 – cross allieve e master femminile km 4
Ore 13.00 – premiazione

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Alla gara Seniores e Promesse possono partecipare gli atleti/e italiani/e appartenenti alle categorie Seniores, Promesse e Master (Gli atleti della categoria Master che scelgono di correre nella gara dei 10km concorrono solamente al titolo assoluto).

Alle gare Juniores MF possono partecipare atleti/e italiani/e della categoria juniores e concorrono al titolo di categoria Juniores MF.

Alle gare Allievi/e possono partecipare atleti italiani e stranieri della categoria allievi e concorrono al titolo di categoria Allievi/e.

Alle gare Master MF possono partecipare atleti italiani della categoria Master e concorrono al titolo di categoria Master M (suddivisi in 3 fasce d'età MM35-40 / MM45-50 / over MM55) e Master F (categoria unica).

Valida come prova per l'assegnazione del Trofeo Mauro e Giuseppe FOGU

DOMENICA 16 GENNAIO – DONNAS (località Crestella)

2ª PROMOCROSS

RITROVO ORE 11.30 - CHIUSURA ISCRIZIONI ORE 12.00 – INIZIO GARE ORE 12.30

Organizzazione: Comitato Fidal Valle d'Aosta con la collaborazione tecnica dell'Atl. Pont Donnas

CATEGORIE E PROGRAMMA TECNICO

ESORDIENTI M/F A-B-C	km 0.5
RAGAZZE-RAGAZZI	km 1.0
CADETTE-CADETTI	km 2.0

REGOLAMENTO

Le iscrizioni si ricevono direttamente sul campo.

Per la categoria esordienti può essere prevista una prova di carattere ludico con percorso normale alternato a piccoli ostacoli, slalom, salti, capovolte, ecc.

Per i ragazzi e i cadetti la gara si svolge con le normali caratteristiche della corsa campestre

ORARIO GARE

Ore 12.30 – cross Cadette/Cadetti	km 2.0
Ore 12.45 – cross Ragazze/Ragazzi	km 1.0
Ore 12.50 – cross Esordienti A/B/C MF	km 0.5
Ore 13.00 – premiazione	